magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 20. 8. 2017 | Mgr. Martina Karasová

Zdravá svačina dodá energii a vyrovná hladinu cukru

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zdrava-svacina-doda-energii-a-vyrovna-hladinu-cukru__s10010x10554.html

Výlety jsou většinou radostnou chvilkou relaxace. S cestou mimo domov ale souvisí i stravování. Nabídka bývá většinou všude podobná, plná hranolek, langošů, balených baget nebo tatranek. Svačina připravená doma mnohem lépe vystihne nejen chuť strávníka, ale i může být mnohem zdravější.

Zdravá svačina dodá energii a vyrovná hladinu

cukru

Ideální svačina by měla obsahovat vyvážený poměr všech základních živin, jako jsou komplexní sacharidy, bílkoviny, tělu prospěšné zdravé tuky a vlákninu. Jako její základ je vhodné například celozrnné pečivo. To je totiž bohaté na sacharidy a vlákninu, která je nezbytná pro dobře fungující trávení. Bílé pečivo obsahuje málo živin i vlákniny a nezasytí na dlouho. Skvělým zdrojem vlákniny je také ovoce a zelenina. Vybírejte potraviny, které mají nižší glykemický index, pocit sytosti z nich totiž vydrží déle a organismus si lépe poradí s přebytkem energie i při větším objemu jídla. **Zdravá svačina nejen dodá energii, ale taká zajistí zachování vyrovnané hladiny krevního cukru a v neposlední řadě také zabraňuje přejídání.** Nezbytnou součástí svačiny jsou tekutiny. Nejvhodnější neslazené ovocné čaje nebo pramenitá voda s trochou citrónové šťávy nebo snítkou bylinek, případně můžete čas od času pitný režim obzvláštnit zředěnými 100% ovocnými džusy.

Rychlé a zdravé svačiny na cesty

- Tortilly s tuňákovou pomazánkou (porce = **1 300kJ**, 11g B, 41g S, 8g T)

Rychlá a chutná svačina na cesty. Nejprve si smíchejte tuňáka z plechovky s bílým jogurtem a kukuřicí. Podle chuti osolte a opepřete. Směsí pak potřete

tortily a zarolujte. Výsledné rolky překrojte napůl a naskládejte do krabičky. Použít můžete tortily pšeničné, kukuřičné, celozrnné nebo ochucené. Pokud chcete svačinku křupavější, zarolujte do tortily i list ledového salátu.

- Zeleninové tyčinky s humusem (porce = **600KJ**, 7g B, 10g S, 7g T)

Děti je milují! Nakrájejte si libovolné druhy zeleniny na přibližně centimetr silné proužky a připravte si humus. Ten můžete koupit hotový nebo si vyrobte svůj rozmixováním konzervované nebo uvařené cizrny, dvou stroužků česneku, olivového oleje, citronové šťávy, trochy soli a tahini. Tahini je sezamová pasta a seženete ji v každé prodejně zdravé výživy nebo větším supermarketu. Výsledná konzistence by měla být hladká pasta. Nejlépe s humusem chutná bezkonkurenčně mrkev.

- Žitný chléb s žervé a sušenými rajčaty (porce = **987kJ**, 9g B, 28g S, 7g T)

Kombinace pro gurmány. Plátky chleba potřete žervé, přidejte sušená rajčata (ideálně ta nenakládaná v oleji), hrst rukoly a přiklopte dalším plátkem chleba. Pro snazší konzumaci krajíce překrojte napůl.
Caprese špízky (porce = 631KJ, 13g B, 8g S, 7g T)
Mozzarela je výborným zdrojem bílkovin, můžete použít jak klasickou, tak light verzi. Použijte mini mozzarelu nebo si větší sýr nakrájejte na kostičky. Ty pak střídavě napichujte s cherry rajčátky a lístky bazalky na párátko a naskládejte

do krabičky.

- Tvarohové muffiny bez mouky (1 muffin = **550 kJ**, 14g B, 9g S, 5g T)

Skvělé a zdravé dezerty v balení akorát do ruky. Dva polotučné tvarohy smíchejte s třemi vajíčky, lžičkou vinného kamene, oslaďte stévií nebo medem, přidejte borůvky nebo jiné ovoce, které máte po ruce a nalijte do muffinových formiček. Pečte přibližně 20 minut na 180°C. Pokud chcete muffiny nadýchanější, oddělte bílky, vyšlehejte je a přidejte je ke hmotě zvlášť.

- Vajíčkové muffiny (1muffin = **650KJ**, 16g B, 1g S, 10g T)

Zdravý hemenex na cesty! Silikonové formičky na muffiny vyložte plátkem kvalitní šunky, ze které vytvořte košíček. Do něj rozklepněte vejce, osolte, opepřete a posypte strouhaným sýrem. Pečte přibližně 15minut na 180°C. Po upečení můžete posypat petrželkou nebo pažitkou.

- Jogurtové skleničky (porce průměrně **1 500KJ**, 15g B, 40g S, 17g T)

Ideální snídaně nebo sytá svačina na cesty. Do šroubovacích sklenic dejte přibližně dvě lžíce vloček, bílý jogurt, přidat můžete i semínka nebo oříšky, skořici nebo kakao, oslaďte medem, promíchejte a navrch nasypte libovolné ovoce. Nyní využijte čerstvých malin, borůvek, jahod nebo ostružin, v zimě přimíchejte banán nebo jablíčka. Přes noc nechte uležet v lednici a ráno jen

přibalte s sebou na cestu.

Oříšky doplní energii a chutnají skoro všem

Občas se stane, že si nestihnete nachystat ani tu nejrychlejší svačinu, pak je dobré mít doma v zásobě různé druhy oříšku, sušeného nepřislazovaného ovoce nebo sušené maso. Děti jistě ocení různé ovocné kapsičky, které mohou bez obav konzumovat i v autě. Vybírejte ty nedoslazované, které nemají jiné přídavné látky. A pokud si přeci jen svačinu doma zapomenete, dejte si s chutí tu, která vás cestou osloví, i když zrovna nesplňuje zásady nutričně vyvážené stravy. I to k dovolené a dnům volna patří.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz